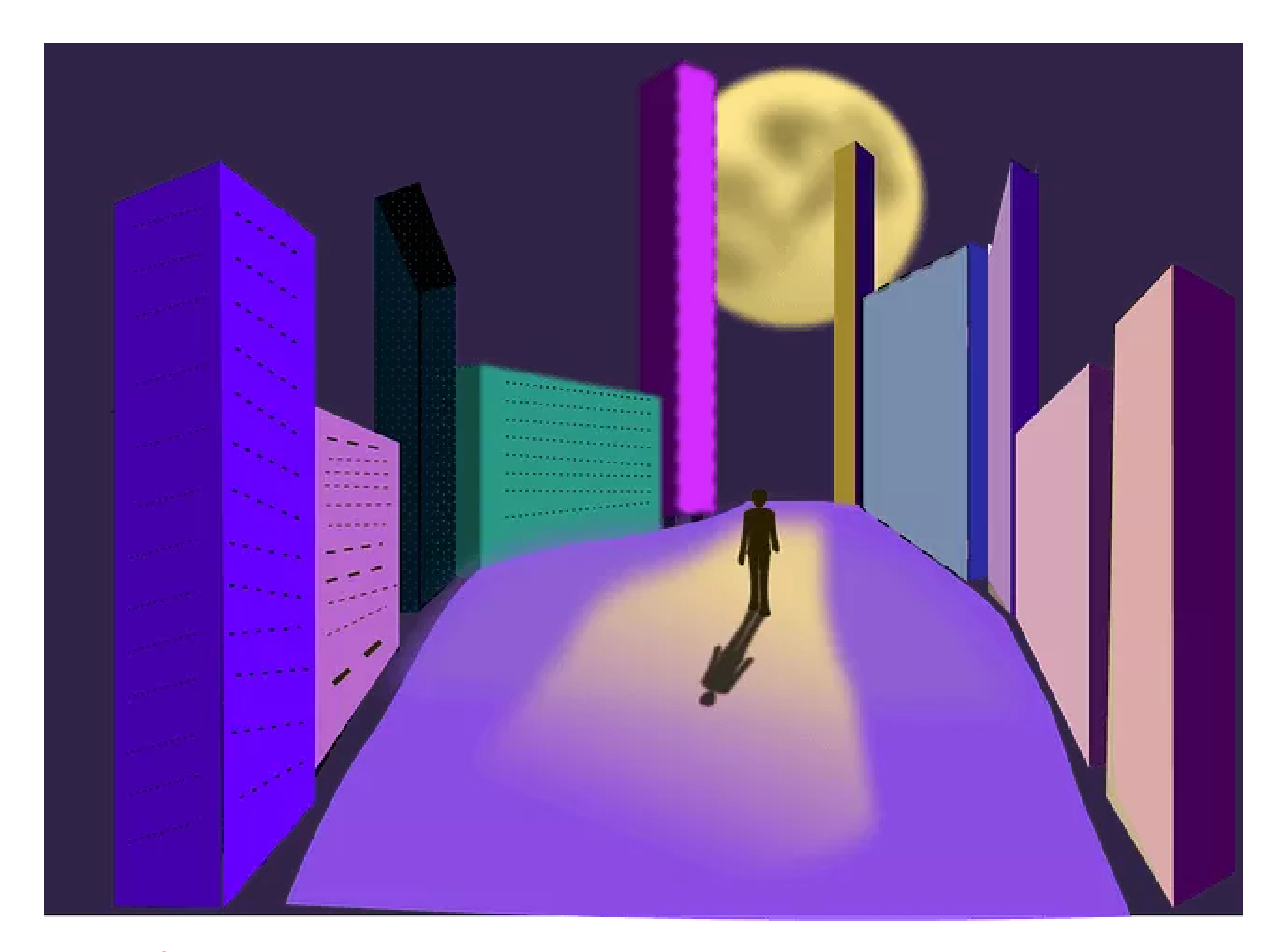


10 efectos devastadores de la soledad

Por **Carlos Vergara**

Anteriormente habíamos hablado sobre la soledad en un artículo que le daba una dimensión de epidemia social futura en la cual los científicos encontraron que la soledad es tan mala como fumarse 15 cigarrillos al día o ser un alcohólico.

La soledad nos ha tocado a todos en algún momento de la vida y en algunas personas es una situación crónica de la cual no ven cómo salir, salvo algunas excepciones es una situación indeseada similar a la depresión y la ansiedad, la soledad puede definirse como la diferencia subjetiva entre el nivel de contacto social logrado y el nivel deseado por el individuo.

La soledad puede ser social, cuando el individuo no posee una red de relaciones de cual se sienta parte ya sea para compartir intereses o actividades, también puede ser emocional cuando existe la pérdida o la falta de una relación íntima y estrecha con otra persona.

La soledad también está relacionada con la capacidad del individuo de expresar y comunicar sus sentimientos y opiniones, cuando falta esta competencia emocional para relacionarnos, aumenta la probabilidad de quedarnos solos ya que las relaciones que intentamos establecer resultan ser menos empáticas y entusiastas.

La soledad suele estar vinculada con estados tales como la tristeza, el desamor y la negatividad, sin embargo una dosis pequeña de soledad ocasional puede resultar beneficiosa y hasta deseada, como por ejemplo para ayudarnos a elaborar un duelo por la pérdida de un ser querido o por cualquier otra causa.

El Dr. Guy Winch, experto en primeros auxilios emocionales, del cual ya habíamos escrito antes, describe el impacto de la soledad de 10 maneras sorprendentes.

Contenido de este artículo:

1. La soledad no depende de la cantidad de amigos o relaciones que tengamos.

Como habíamos mencionado antes la soledad es una cualidad subjetiva de las relaciones. En otras palabras, puedes sentirte emocionalmente o socialmente desconectado de las personas que te rodean, es la sensación de estar solo a pesar de estar rodeado de otros y esto se relaciona con…

2. Cerca del 60 % de las personas casadas se sienten solas.

Es una triste situación pero cuando las parejas no comparten ni sus sentimientos más profundos ni sus experiencias con el otro, genera sentimientos de desconexión y soledad. Las personas en estas relaciones creen que su cónyuge no puede ofrecerles

una conexión emocional profunda la cual necesitan. Mientras sus temores pueden ser correctos o no, esto deriva en que…

3. La soledad puede distorsionar nuestra percepción de nuestras relaciones.

Investigaciones científicas han encontrado que el solo acto de solicitarles a personas que recuerden aquellas épocas en que se sintieron solos era suficiente para deterior sus relaciones. Esta distorsión perceptiva genera que la gente solitaria se retire aún más de las mismas personas que podrían ayudares a aliviar su soledad. Para empeorar la situación, los amigos podrían ser reacios a conectarse con las personas solitarias, debido a que…

4. La soledad puede contagiare a través de las redes sociales.

La soledad es un estigma social. Tenemos la habilidad para identificar a aquellos que se sienten solos a nuestro alrededor. Una investigación encontró en un periodo de seis meses, que las personas solitarias eran marginadas a la periferia en las redes sociales y sorprendentemente también lo fueron sus amigos. Siendo empujados a la "zona fría", literalmente por que la soledad tiene un curioso efecto en nuestro cuerpo…

5. La soledad realmente nos hace sentir más frío.

Los estudios científicos encontraron que cuando un sujeto recuerda un momento en el cual se sintió solo, su estimación de la temperatura del ambiente en una habitación era más baja de forma significativa y todo no termina ahí, porque también la temperatura real de la piel caía.

La idea de sentir un frio interior cuando nos encontramos solos retumba en nuestro pasado evolutivo cuando el estar condenados al ostracismo de nuestra tribu implicaba estar lejos del calor de las fogatas y del grupo social que se reunía en torno a ellas, de hecho nuestros cuerpos responden de manera dramática…

6. La soledad nos hace sentir como si nuestros cuerpos fueran atacados.

La soledad provoca en nosotros una reacción física

colesterol y activa nuestra respuesta al estrés físico y psicológico. Razón por la cual…



SimonaR / Pixabay

7. La soledad crónica aumenta significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Con el tiempo, aquellos que se sienten solos crónicamente tienen una incidencia significativamente mayor de padecer enfermedades cardiovasculares, a causa que sus cuerpos están bajo la presión constante del estrés implacable. Pero este no es el único impacto que tiene en nuestros cuerpos…

8. La soledad suprime el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

La soledad puede tener un impacto negativo en nuestro sistema inmunológico el cual puede funcionar con menos eficacia, que con el tiempo, nos pone en mayor riesgo de desarrollar todo tipo de dolencias y enfermedades. Incluso breves periodos de soledad pueden afectar nuestro sistema inmunológico, ya que…

9. La soledad puede reducir el efecto de las vacunas.

Incluso unas pocas semanas de soledad bastan para afectar el sistema inmunológico de estudiantes recién ingresados a la universidad de tal forma que se identificó que debido a sentirse solos tenían una menor reacción a las vacunas contra la gripe estacional que aquellos estudiantes que no se sentían solos. En conjunto, la soledad afecta nuestro cuerpo tan severamente que…

10. La soledad es tan perjudicial como fumar cigarrillos.

Los científicos han concluido que la soledad puede tener efectos tan drásticos en nuestro cuerpo que representa un riesgo tan grande para nuestra salud a largo plazo y la longevidad como fumar cigarrillos, de hecho los estudios han concluidos que la soledad crónica aumenta nuestro riesgo de muerte prematura en un 14%.

Por último y luego de leer todo lo anterior, claramente la soledad representa una enorme herida psicológica y emocional que no se debería ignorar. Por lo cual, asegúrese de tomar medidas cuando este solo, y oriente a las personas solitarias que